

SỐNG CHẬM LẠI  
*rồi mọi chuyện*  
SẼ ỔN THÔI

Alpha Books biên soạn



Alpha Books biên soạn

***Sống chậm lại,  
rồi mọi chuyện sẽ ổn thôi !***

Bản quyền tiếng Việt © Công ty Cổ phần sách Alpha

## MỤC LỤC

Sống chậm lại, rồi mọi chuyện sẽ ổn thôi ! .....	2
Lời giới thiệu .....	4
1. Đừng sợ hãi cuộc sống!.....	6
2. Không có bước chân nào là lãng phí .....	15
3. Niềm đam mê sẽ đem đến cho bạn sự kiên trì .....	17
4. Phải hành động, chứ không chỉ là kế hoạch.....	19
5. Hành trình bắt đầu từ bước chân đầu tiên.....	21
6. Tìm ra những mục đích khác nhau cho một sự việc .....	24
7. Muốn đi đến ngày mai, phải khởi hành từ hôm nay.....	27
8. Cuộc đấu tranh giữa mềm yếu và kiên cường.....	35
9. Hãy ngừng oán trách và học cách chịu trách nhiệm .....	
10. Nếu cuộc đời giống như đuôi đom đóm.....	
11. Tình yêu là ánh sáng mong manh .....	
12. Đối diện với sự thay đổi.....	
13. Đừng để quá khứ ngăn cản bước chân bạn.....	
14. Đến giờ ăn thì phải ăn, đến lúc ngủ thì phải ngủ .....	
15. Khó khăn sẽ lùi bước trước một tâm hồn rắn rỏi.....	
16. Lập tức hành động .....	
17. Không được lựa chọn và lựa chọn khó khăn .....	
18. Ý nghĩa của sự sẻ chia .....	
19. Tình yêu đẹp đến từ hai trái tim chín chắn và tự do.....	
20. Bạn có thể tha thứ cho những ngày mưa của tôi.....	
21. Bàn về tiền, nói về yêu .....	
22. Chỉ yêu những điều không đạt được .....	
23. Có một niềm hạnh phúc mang tên "hạnh phúc nhỏ" .....	
DANH MỤC SÁCH KỸ NĂNG .....	36

## ***Lời giới thiệu***

Nhà tâm lý học và triết gia người Mỹ William James từng nói: "Cuộc đời có đáng sống không? Tất cả phụ thuộc vào người sống nó." Bạn có đáp án cho câu hỏi này rồi chứ?

Nếu để ý bạn sẽ thấy cuộc sống giống như cầu vồng bảy sắc vẩy, nhiều màu sắc rực rỡ nhưng cũng không thiếu những mảng màu u ám. Khi thì bạn muốn giang tay ôm cuộc sống này thật chặt, lúc khác bạn lại muốn vùi nó xuống tận đất sâu. Đôi khi bạn cảm thấy mệt mỏi với những kế hoạch nối tiếp thất bại, nhưng có lúc bạn lại háo hức bắt tay vào những dự định mới mẻ. Đôi khi bạn chỉ muốn chạy trốn khi công việc và cuộc sống chồng chất những phiền phức, nhưng có lúc bạn lại thấy bạn rộn đem đến sự tự tin và năng động. Đôi khi bạn chỉ biết ngồi than thân trách phận vì cuộc đời mình sao hẩm hiu đến vậy, nhưng có lúc bạn lại ngạc nhiên với sự cứng rắn

và mạnh mẽ của chính mình.

Dù cuộc sống có thể nào, bạn vẫn phải lựa chọn một phương thức sống và sống đến tận cùng. Sống chậm lại, rồi mọi chuyện sẽ ổn thôi sẽ giúp bạn làm điều đó. Cuốn sách không kỳ vọng mang đến cho bạn những cái nhìn mới mẻ về cuộc sống, nó chỉ giúp tâm hồn bạn bớt chông chênh hơn khi sợ hãi và chán ghét cuộc sống mà thôi.

Cuốn sách là những bài viết nhỏ, dưới cái nhìn của cô gái trẻ mới bước ra từ cuộc sống sinh viên và chân ướt chân ráo thành nhân viên văn phòng. Những trải nghiệm chưa đủ nhiều và chưa thật sâu sắc nhưng rất gần gũi với các bạn trẻ. Những điều mà tác giả viết ra không giống như những câu chuyện hạt giống tâm hồn bay bổng, nó chân chất như những cuộc "tám" chuyện giữa các bạn trẻ với nhau. Bạn sẽ tìm thấy điểm tựa trước những tình huống như làm sao để thoát khỏi nỗi sợ hãi, làm sao đối diện với sự thay đổi, xác định mục đích sống cho mình như thế nào...

Hy vọng cuốn sách sẽ giúp bạn cảm thấy cuộc đời lạc quan và tươi mới hơn.

Trân trọng giới thiệu tới độc giả!

Hà Nội, tháng 9 năm 2014

CÔNG TY CỔ PHẦN SÁCH ALPHA

## **1. Đừng sợ hãi cuộc sống!**

Nhiệm vụ đầu tiên của con người là chinh phục nỗi sợ. Anh ta phải ném bỏ nó, nếu không, anh ta không thể hành động.

— Thomas Carlyle

Dù giàu có đến mấy, chúng ta vẫn phải trải qua cuộc sống của một người bình thường

Có một lần, tôi được mời đến tổ chức sự kiện quảng bá sản phẩm. Bên đối tác sắp xếp cho tôi ở trong một khách sạn 5 sao giữa trung tâm thành phố. Bước vào trong đại sảnh khách sạn, tôi chỉ có thể dùng bốn chữ "nguy nga lộn lầy" để miêu tả được hết quang cảnh nơi đây. Một mình tôi ở trong phòng hạng Vip, phía đầu giường êm ái là một lọ hoa vô cùng tinh tế, bồn cầu trong phòng vệ sinh có điều hòa nhiệt độ, có thêm mấy nút điều khiển xả nước, và cả chức năng sấy khô nữa. Cũng may là có lần lang thang trong trung tâm thương mại, tôi vô tình ghé vào một cửa hàng bán đồ sứ vệ sinh và được giới thiệu qua về loại bồn cầu này, nếu không, với một kẻ nhất gan như tôi, lâm vào tình cảnh này chắc... táo bón mất. Tôi đứng chống nạnh giữa căn phòng, rú lên một cách khoan khoái: "Ôi trời, căn phòng đẹp như thế này, bồn cầu 'hoành tá tràng' như thế kia, lại còn cái giường êm ái như thế đó, thật là sung sướng quá đi... Aaa!"

Ngày hôm đó tôi phấn khích vô cùng, không chỉ vì lần

đầu được trải nghiệm cuộc sống vương giả, mà nó còn mang đến cho tôi mục tiêu mới: "Được sống cả đời ở nơi thế này thì thật hạnh phúc! Mình sẽ cố gắng phấn đấu để có cuộc sống mình mơ ước!"

Tôi đem cả niềm phấn khích đó và ước mơ của cuộc đời vào giấc ngủ mơ màng. Sáng sớm hôm sau, khi lật chăn ra tôi phát hiện một điều: chỗ tôi nằm chỉ chiếm một góc nhỏ, đủ làm nhăn nhúm 1/5 chiếc ga trải giường, 4/5 còn lại vẫn trắng tinh, phẳng phiu và còn nguyên nếp gấp. Tôi ngẩn ngơ hồi lâu, vỗ vỗ tay lên giường và lại tiếp tục lăn lộn trên đó cho thoải!

Bữa buffet sáng hôm đó thực sự khiến tôi kinh ngạc. Cô tiếp tân mỉm cười thật tươi bên chiếc biển ghi: 700.000 đồng/khách, bên trong thức ăn đồ uống tràn lan, kéo dài ngút tầm mắt qua mấy dãy bàn tiệc. Lại ngẩn ngơ một lúc, tôi quyết định ăn thực đơn như ở nhà: một bát cháo sườn, một cốc chè, thêm vài lát hoa quả và một hộp sữa chua.

Cả ngày hôm đó tôi suy nghĩ mãi về một vấn đề: nếu có cơ hội trở thành người giàu có trong một ngày, liệu tôi có cảm thấy hạnh phúc hơn cuộc sống hiện tại? Tôi vẫn chỉ có thể nằm trên 1/5 chiếc giường, ăn sáng với những món đơn giản, dân dã. Nhu cầu của tôi chẳng thay đổi là bao, mà quả thực, nhu cầu của tôi rất ít. Ngoài những thứ quen thuộc ra, tôi còn muốn thêm điều gì nữa chứ? Bạn thấy đấy, chỉ trong có một ngày mà tôi lại rơi vào

đủ thứ cảm xúc: từ phút ban đầu hào hứng đặt ra mục tiêu cho mình, đến phút cuối lại không trả lời được rốt cuộc mình thực sự cần gì.

Năm ngoái, tôi có quen một chị là chủ một chuỗi cửa hàng trang điểm cô dâu có tiếng ở đất Sài thành. Dù đã 35 tuổi nhưng chị vẫn rất đẹp, làn da trắng bóc, phong cách ăn mặc nhẹ nhàng, thời thượng, mái tóc búi cao gọn gàng, thân hình tuổi băm vẫn rất thon thả. Thứ hai, gia đình chị hết sức mỹ mãn, chồng là sếp của một công ty nhỏ và rất yêu chiều vợ, cô con gái đang đi nhà trẻ, nhìn ảnh đã toát lên vẻ hoạt bát, thông minh. Cuối cùng, chị cũng có sự nghiệp thành đạt riêng của mình và hết sức bận rộn. Có vô số kẻ nhìn cuộc sống hạnh phúc của chị với một ánh mắt vừa ngưỡng mộ vừa ghen tỵ. Vậy mà một tối cuối năm, khi hai chị em nói chuyện với nhau qua Facebook, chị lại than rằng: "Chị thường xuyên cảm thấy cuộc sống này thật vô vọng, thật sự vô vọng em ạ..."

Bạn của bạn tôi là một doanh nhân cỡ bự tại Singapore, bố của anh ấy sáng lập ra công ty, gia đình dòng tộc chỉ có mình anh là đích tôn nối dõi, anh nghiêm nhiên sống trong sự cưng chiều hết mực của mọi người. Mỗi tháng anh cứ lần lượt bay qua bay lại giữa Việt Nam và Singapore để giám sát công việc, đi công tác kết hợp du lịch, ăn uống, chơi bời mệt nghỉ. Ai cũng quý mến anh bởi tính phóng khoáng, hết lòng vì bạn bè. Vậy mà trong



một cuộc rượu, anh đã cười nhạt và trải lòng rằng cuộc sống này thật mệt mỏi, anh không biết bản thân sẽ đi đâu về đâu và sẽ làm gì tiếp theo. Sự nhiệt huyết đối với công việc đã tan biến dần theo thời gian và anh không còn muốn tìm lại nữa. Anh còn kể có một lần đi du lịch, anh bắt gặp cảnh một người ăn xin bên lề đường đang hằng say chơi một loại trống nhỏ của Châu Phi, nụ cười trên môi không ngừng tắt, anh đứng nhìn mê mẩn. Khi hỏi chuyện, anh mới biết rằng những người ăn xin này còn đi qua nhiều nơi hơn cả anh, cuộc sống của họ thật thoải mái tự tại. Anh chợt cảm thấy vô cùng ngưỡng mộ, chợt nghĩ rằng đây mới chính là cuộc sống mình mong muốn. Anh tự nhủ một ngày nào đó sẽ từ bỏ công việc để rong chơi bốn bể. Một thời gian sau, khi có dịp đi qua thành phố cũ, anh ghé vào chỗ cũ nhưng người ăn xin đó đã đi nơi khác, anh bỗng thấy hụt hẫng vô cùng. Dù biết rõ về cuộc sống, ta vẫn tha thiết yêu nó bằng một trái tim nồng nhiệt

Trong danh sách bạn bè trên Facebook của tôi có một vài người bạn là nhà văn, trong đó có một anh chàng thường xuyên viết những mẩu chuyện ngẫu hứng thú vị trên cuốn tạp chí mà tôi hay xem. Có một lần cậu ấy đăng status: "Đang trải qua một cuộc sống mà ngày nào cũng muốn treo cổ...". Có người bình luận khuyên cậu nên nghỉ ngơi, đừng quá bi quan, cậu đáp lại rằng: "Anh thấy mệt mỏi cùng cực với cuộc sống..."

Tôi hoàn toàn thấu hiểu cảm xúc ấy bởi chính người lạc quan tích cực như tôi đôi khi cũng cảm thấy chán ngán cuộc sống này đến tận cổ. Các bạn có như vậy không, có ai chưa từng chán ngán cuộc sống này không? Tôi cho rằng khi chán đời, chúng ta sẽ "tự chết" trong một khoảng thời gian – khoảng thời gian cực kỳ đau khổ, nếu vượt qua được thì tiếp tục sống, còn nếu không thì sẽ tự sát. Hai ngàn năm trước, nhà triết học La Mã cổ đại – Seneca từng nói rằng: "Trong cuộc sống, con người không ngừng học cách sinh tồn và cũng không ngừng học cách chết đi." Bạn cần nhìn thấu bản chất của cuộc sống, lần lượt học cách chết đi, như vậy mới có thể tiếp tục sinh tồn.

Ngày xưa, tôi luôn nghĩ sau này mình sẽ không trở thành một cô gái tầm thường, ví dụ như sẽ có được một khối tài sản kếch xù, có được sự nổi tiếng kiêu hãnh, vì tôi đã chán khi phải đối mặt với thực tại nhợt nhạt lúc đó. Thế nhưng giờ tôi đã hiểu, dù có nỗ lực thế nào, dù có danh lợi và tiền bạc, tôi vẫn không thể thoát ly khỏi cuộc sống của một cô gái bình thường. Từ khi sinh ra, chúng ta đã bị nhốt vào cái lồng mang tên cuộc sống, thậm chí là cuộc sống hạnh phúc, như bà chủ 35 tuổi mà tôi quen. Thực ra, tất cả mọi người đều bị nhốt trong cuộc sống, nhốt vào một thể xác mà tuổi thanh xuân lụi tàn thật nhanh, nhốt vào trong những hình thức trách nhiệm to nhỏ suốt cuộc đời, trong những áp lực ập đến từ mọi

phía, trong những sự tầm thường, vô vị của thể nhân... Nếu nói rằng tôi sợ trở thành một người bình thường, chẳng phải là tôi sợ hãi cuộc sống, từ chối cơ hội để vui sống trọn vẹn và thực hiện mơ ước của mình sao?

Khi phải đối diện với những chuyện phiền phức trong cuộc sống, phải gách vác trách nhiệm công việc và muốn chạy trốn, khi không thể nhiệt tình với những người mà mình chán ghét, tôi luôn tự nhủ rằng: "Đây chính là cuộc sống, mình không được sợ hãi cuộc sống!"

Thời sinh viên, tôi từng đọc ở đâu đó và yêu thích câu chiêm nghiệm sâu sắc: "Đừng sợ hãi ánh nắng thiêu đốt của vầng dương, cũng đừng kinh hãi cái giá lạnh của mùa đông." Tôi hiểu rằng, chúng ta đừng sợ hãi điều gì trong cuộc sống, thiện hay ác, tốt hay xấu, hãy chấp nhận tất cả. Khi không sợ hãi cuộc sống, chúng ta sẽ không chùn chân trước những trở ngại, kể cả là cái chết, bởi vì cái chết cũng là một phần cuộc sống mà ta phải trải qua.

Romain Rolland từng nói: "Chỉ có một loại chủ nghĩa anh hùng, đó là dù đã biết rõ chân tướng, ta vẫn tha thiết yêu cuộc sống bằng một trái tim nồng nhiệt." Nhưng điều khó thực hiện nhất lại là 5 chữ "tha thiết yêu cuộc sống".

Con người bắt buộc phải lựa chọn một phương thức sống và có dũng khí để kiên trì đến cùng

Tôi chợt nhớ tới câu chuyện của người ngư dân Mexico: Một thương gia Mỹ ngồi ngắm cảnh trên thuyền dề chắn

sống ở vịnh Mexico, bỗng thấy một ngư dân Mexico đang chèo chiếc thuyền nhỏ từ từ tiến vào bờ, trên thuyền có rất nhiều cá to. Vị thương gia nọ trầm trồ khen ngợi một hồi, hỏi người ngư dân mất bao lâu mới có thể bắt được nhiều cá như vậy? Người ngư dân trả lời, chỉ một lúc là bắt được lô cá này. Thương gia ngạc nhiên hỏi, tại sao ông không cố thêm chút nữa để bắt thêm nhiều cá hơn? Ngư dân mỉm cười lắc đầu: chỗ cá này là đủ cho cả gia đình tôi sinh sống rồi!

Thương gia lại hỏi: Vậy thời gian rảnh còn lại ông sẽ làm gì?

Ngư dân giải thích: Tôi à? Hàng ngày tôi ngủ cho đến khi nào tự nhiên thức dậy, dong thuyền ra biển bắt vài con cá, sau đó chơi cùng lũ trẻ. Đến trưa ăn cơm rồi ngủ cùng vợ, khi hoàng hôn xuống thì vào trong thị trấn nhấm nháp chút rượu, đánh đàn ca hát cùng bạn bè. Thực ra tôi rất bận rộn đấy chứ!

Thương gia không nghĩ như vậy, bèn khuyên ngư dân: Tôi là Thạc sĩ chuyên ngành Quản trị kinh doanh của Đại học Harvard, tôi có thể giúp ông! Mỗi ngày ông nên dành nhiều thời gian hơn để đi bắt cá, một lúc nào đó ông sẽ có nhiều tiền, có nhiều tiền thì sẽ mua được thuyền lớn hơn, như vậy ông sẽ bắt được thêm nhiều cá, rồi sẽ mua được thêm nhiều chiếc thuyền khác, sau đó ông sẽ có hẳn một đội thuyền cho riêng mình.

Đến khi đó ông không cần bán cá cho hội thương lái nữa,

mà có thể bán trực tiếp cho xưởng gia công. Sau đó ông có thể lập ra xưởng cá hộp của mình. Vậy là ông có thể tự tay không chế toàn bộ quá trình sản xuất, gia công xử lý và tiêu thụ sản phẩm. Rồi ông sẽ rời khỏi thị trấn này, chuyển đến thành phố lớn, mở rộng doanh nghiệp của mình.

Ngư dân hỏi: Vậy tôi mất khoảng bao nhiêu thời gian?

Thương gia trả lời: 15 – 20 năm.

Ngư dân hỏi tiếp: Sau đó thì sao?

Thương gia cười lớn: Sau đó ông có thể trở thành vua chúa được rồi! Khi thời cơ đến, ông có thể tuyên bố niêm yết cổ phiếu, đem cổ phần của doanh nghiệp bán cho các nhà đầu tư, ông sẽ trở thành tỷ phú!

Ngư dân vẫn hỏi: Sau đó thì sao?

Thương gia tặc lưỡi: Đến lúc đó ông có thể nghỉ hưu, chuyển đến ở một nơi êm đềm bên bờ biển, ăn uống, ngủ nghỉ, chơi bời tùy thích!

Ngư dân nheo mắt mỉm cười: Hiện giờ chẳng phải tôi đang sống như vậy hay sao?

Câu chuyện trên không có ai lựa chọn đúng, cũng không có ai lựa chọn sai, đó đơn thuần chỉ là hai lựa chọn khác nhau và hai cuộc đời khác nhau mà thôi. Mặc dù có thể thấy kết quả cuối cùng của hai lựa chọn là một – sống một cuộc đời an nhàn, vô lo vô nghĩ khi về già, thế nhưng quá trình thực hiện lại hoàn toàn khác biệt. Nếu như bạn thấy cuộc đời êm đềm hiện tại là điều mà bạn

mong muốn, vậy hãy tiếp tục lựa chọn nó; nếu bạn không bằng lòng với việc phải trải qua một cuộc đời bình lặng, muốn thay đổi và vươn lên, vậy thì bạn vẫn sẽ cảm thấy vui vẻ khi theo đuổi quá trình đó.

Thành công là khi bạn được sống theo những gì mình mong muốn. Điều tồi tệ nhất là khi bạn muốn thay đổi, nhưng vẫn để từng ngày trôi qua trong hoang phí, cuối cùng lại than thân trách phận rằng bản thân không có được cuộc sống như mơ ước!

Con người bắt buộc phải lựa chọn một phương thức sống và phải có dũng khí để kiên trì đến cùng. Vậy nhưng, liệu bạn có biết rõ mình đang mong muốn một cuộc sống như thế nào không?

## **2. Không có bước chân nào là lãng phí**

Nỗ lực nửa vời là thất bại đích đáng.

— William Arthur Ward

Thấm thoát, tôi đã chạy bộ hàng sáng được gần hai năm. Nhiều lúc tôi không muốn tiếp tục nữa vì: "Ôi trời, mệt quá!", "Chết rồi, sáng nay mình có việc bận, mai chạy sau vậy!", "Lại mưa rồi, ở nhà ngủ thôi!"... Nhưng phần lớn thời gian, tôi vẫn giữ được thói quen này dù có lý do chính đáng.

Nhưng phải công nhận rằng tôi đã thu được rất nhiều điều khi tập môn thể thao này như những cảm nhận cuộc sống và lợi ích sức khỏe. Những điều tôi nhận được thực sự nhiều hơn gấp bội so với thời gian và công sức mà tôi đã bỏ ra. Điều này hẳn chúng ta đều dễ gặp trong cuộc sống. Chúng ta thường tự hỏi tại sao mình cho đi nhiều nhưng nhận lại chẳng bao nhiêu, thành quả đạt được luôn không xứng đáng với những nỗ lực đã bỏ ra. Thế nhưng, đó chỉ là bề ngoài, là cảm nhận chủ quan của chúng ta mà thôi. Thực tế chưa chắc đã như bạn vẫn nghĩ. Tôi vẫn luôn tin rằng chỉ cần cho đi thì một ngày nào đó chúng ta sẽ được nhận lại món quà tương xứng. Trái ngọt của sự cho đi sẽ đến trong một giây phút nào đó trong tương lai mà chúng ta không đoán biết trước được, chỉ cần tin rằng: ngày hôm nay đã thật lòng cho đi thì ngày mai chắc chắn sẽ được báo đáp. Những người luôn kêu ca rằng những gì mình nhận được không xứng

đáng với những gì cho đi, họ đã quên mất rằng: bản thân sự cho đi đã chính là sự nhận lại, và đây cũng là triết lý sâu sắc của cuộc sống.

Không có sự nỗ lực nào là vô ích, cũng giống như không có bước chân nào là lãng phí. Người kiên trì chạy bộ sẽ nhận được nhiều điều sau mỗi bước chân của mình. Hãy cứ thử trải nghiệm và ngẫm ngợi những điều đơn giản nhất trong cuộc sống, bạn sẽ tìm ra nhiều triết lý thú vị, bởi "đến chiếc dao cạo còn có triết lý của riêng mình" cơ mà.



### **3. Niềm đam mê sẽ đem đến cho bạn sự kiên trì**

Nếu đam mê chở bạn đi, hãy để lý trí nắm dây cương.

— Benjamin Franklin

Gần đây, trên Internet rộ lên một series phim ngắn của Đài Loan với tên gọi Olympic của người thường. Tôi còn nhớ tập phim thứ hai Chạy đi, ông Lý đã phá kỷ lục về lượng người xem trong ngày. Ở độ tuổi 62, ông Lý vẫn là một tín đồ cuồng nhiệt của môn marathon. Trong vòng 6 năm, quãng đường mà ông đã chạy lên đến 25.000km, ông từng tham gia 17 cuộc thi marathon lớn nhỏ ở khắp nơi. Ông nói hàng ngày mình chạy còn nhiều hơn ngồi và coi chạy bộ là niềm vui thú lớn nhất của đời mình. Không chỉ chạy một mình, ông còn tự lập hẳn một trang web riêng để kết giao với những bè bạn cùng sở thích. Trong đoạn phim, ông nói: "Nhiều người khen tôi giỏi kiên trì, nhưng tôi thấy rằng làm việc mình thực sự thích không cần phải dùng đến sự kiên trì. Để cơ thể khỏe mạnh thực sự rất dễ, chỉ cần chạy không ngừng nghỉ. Khi chạy, tôi còn được ngắm nhìn cảnh vật xung quanh, hưởng thụ sự vui vẻ của việc vận động. Cuộc đời cũng là một cuộc marathon, ai khỏe mạnh thì người đó sẽ chạy được xa hơn!"

"Tôi thấy rằng làm việc mình thực sự thích không cần phải dùng đến sự kiên trì." Cuộc đời vốn là như vậy, việc gì khiến mình cảm thấy thích thú thì chúng ta sẽ tự giác

duy trì nó một cách tự nhiên, việc gì bản thân không muốn làm thì khích lệ đến mấy cũng không thể cải thiện được. Có lẽ ý chí và kiên trì có mối liên quan nào đó tới niềm đam mê. Dù có ý chí kiên cường đến đâu, hay là một kẻ hiếu thắng, cứng đầu đến mấy, nếu những việc bạn làm không xuất phát từ niềm đam mê, thì e rằng cũng chẳng thể duy trì mãi mãi, kể cả khi bạn cố theo đuổi cũng chỉ nhận lại những bất lợi cho bản thân mà thôi. Sở dĩ ông Lý có thể kiên trì chạy bộ được thời gian dài như vậy là vì ông thực sự thích nó, một sở thích không hề bị gò ép thúc giục thì chẳng cần đến cái gọi là kiên trì hay nghị lực. Quả thực, được làm những điều mà bản thân yêu thích thực sự rất quan trọng. Khi thích, bạn sẽ không phải dốc sức duy trì nó. Khi thích, bạn cam tâm tình nguyện đầu tư thời gian, công sức... và thành công đến cũng là điều dĩ nhiên. Điều này vẫn đúng khi chúng ta soi chiếu vào tình yêu. Khi tìm được người thực sự khiến trái tim bạn rung động, được kề vai sát cánh và ở bên cạnh người đó đã là quá đủ với bạn. Bạn sẽ không cần phải đau đầu tìm ra cách duy trì mối quan hệ, bởi vì chỉ cần ở bên nhau, bạn đã cảm thấy hạnh phúc và vui vẻ rồi. Thời gian qua đi, tình yêu sẽ càng sâu sắc, như những vò rượu được ủ men lâu ngày vậy.

## **4. Phải hành động, chứ không chỉ là kế hoạch**

Con người sống nhờ hành động chứ không phải nhờ tư tưởng.

— Anatole France

Cùng với phong trào thể dục thể thao, tập gym, chạy bộ, aerobic, múa bụng đang ngày càng được nhiều người yêu thích. Khi thấy tôi chạy bộ được gần hai năm, cô bạn nổi khố của tôi cũng bắt đầu cảm thấy hào hứng, cuống quýt đi mua đủ các loại quần áo, giày thể thao để gia nhập "đội quân" chạy bộ. Cô ấy còn tham khảo khắp nơi, lên kế hoạch vô cùng hoành tráng, nào là tính toán quãng đường phải chạy, sẽ giảm được bao nhiêu cân sau một năm, nào là hàng ngày phải dậy lúc mấy giờ, một tuần ít nhất phải chạy bao nhiêu cây số... Ấy vậy mà chỉ được hơn một tuần, cô ấy đã bỏ cuộc.

Kế hoạch được định nghĩa là "một hoạt động nhằm dự đoán những mục tiêu cần theo đuổi một cách rõ ràng và các phương án hành động tương ứng", nhưng nếu bạn chỉ xác định được mục tiêu, phương án hành động mà không bắt tay vào theo đuổi nó thì kế hoạch cũng mãi chỉ là kế hoạch mà thôi. Một bản kế hoạch dù khoa học đến mấy mà không thực hiện thì chỉ là một con số 0 tròn trĩnh. Ví dụ như bạn dự định chạy bộ một tuần hay một năm, nhưng nếu mãi không bắt đầu chạy thì tất cả kế hoạch bạn vẽ ra sẽ cầm chắc thất bại. Nếu lên kế hoạch

để thất bại thì đừng lên kế hoạch nữa, hãy cứ thể thực hiện thôi. Thực ra, tôi rất ít khi vẽ ra những kế hoạch tỉ mỉ dài hơi cho việc chạy bộ của mình, bởi vì nó chỉ ngắn gọn trong một câu: sáng dậy, thay đồ rồi chạy! Và nếu như mỗi ngày tôi đều làm được điều này, cũng có nghĩa là kế hoạch của tôi đã được thực hiện.

Điều này không chỉ thu hẹp trong việc chạy bộ mà còn với tất cả những việc khác. Tất nhiên, nhiều khi kế hoạch thực sự rất quan trọng, như khi bạn phải lên kế hoạch ôn tập hai tháng trước khi thi xem cần đọc những sách gì, ôn tập vào thời gian nào... Nhưng quan trọng nhất vẫn là hành động. Nếu như không hành động, có lẽ sau hai tháng, bạn sẽ phát hiện ra mình chẳng đọc được cuốn sách nào, cũng chưa ôn tập được gì. Lập kế hoạch thì rất dễ, còn hiện thực hóa kế hoạch lại rất khó, thế nên chỉ có một số ít người đạt được thành công là những người vượt qua số đông những người không kiên định với mục tiêu của mình đặt ra. Vì vậy, việc gì muốn làm thì hãy lập tức hành động, bạn nhé!

## ***5. Hành trình bắt đầu từ bước chân đầu tiên***

Nếu muốn vươn lên đến đỉnh, hãy bắt đầu từ dưới đáy.

— Publilius Syrus

Có lẽ bạn sẽ cho rằng quan điểm này có đôi chút trùng lặp với chủ đề "hành động" ở trên, nhưng thực tế, điều tôi muốn nói là để hoàn thành một mục tiêu lớn, bạn cần bắt đầu từ những mục tiêu nhỏ, từng bước từng bước một, bạn sẽ chinh phục vạn dặm đường trường. Tất cả mọi việc trên thế gian đều phải bắt đầu từ bước đầu tiên, rồi lần lượt từng bước.

Tôi có cảm nhận sâu sắc về điều này khi chạy bộ. Tôi dự định chạy 10km vào dịp cuối tuần, nhưng khi bắt đầu chạy, mục tiêu trong đầu tôi chỉ là chạy 3km rồi nghỉ. Khi chạy được 3km rồi, tôi lại tự nhủ: "Vẫn còn nhiều sức, cố chạy 4km vậy!" Chạy đủ 4km, tôi lại đặt mục tiêu là 5km, cứ như vậy, chẳng mấy chốc tôi đã chạy được quãng đường 10km. Tôi nghĩ các vận động viên marathon sở dĩ có thể chạy hàng trăm cây số là vì trong đầu họ tự đặt ra những "cái đích nhỏ" cho mình, 10km thứ nhất, 10km thứ hai, 10km thứ ba... cứ như vậy, 100km đã bỏ lại phía sau. Vì vậy, khi xác lập cho mình một mục tiêu tương đối lớn, bạn hãy chia nó ra thành những mục tiêu nhỏ hơn, khi hoàn thành từng mục tiêu này, thậm chí cái đích trước mắt sẽ chẳng còn bao xa. Ví dụ, lý tưởng của bạn là đi du lịch 100 thành phố, vậy

hãy nỗ lực kiếm tiền để đi bốn nơi khác nhau trong một năm, và sau 25 năm, ước mơ của bạn sẽ thành hiện thực. Đừng nghĩ rằng điều này quá viễn vông, tôi từng biết có một số người đã áp dụng phương thức này để du lịch vòng quanh thế giới. Bằng cách này, những lý tưởng tưởng như xa vời sẽ trở nên khả thi và dễ dàng đến không ngờ.

Một vận động viên marathon người Nhật Bản từng vô địch thế giới vào năm 1984 và 1986 đã kể về phương thức phân chia mục tiêu trong cuốn tự truyện của mình: "Trước khi thi đấu, tôi đều phóng xe đi tìm hiểu khảo sát quãng đường thi đấu và ghi lại những cột mốc dễ nhận thấy, ví dụ như cột mốc đầu tiên là ngân hàng, cột mốc thứ hai là một cây cổ thụ, cột mốc thứ ba là tòa nhà màu đỏ... cứ như vậy cho đến hết chặng đua. Khi bắt đầu cuộc đua, tôi sẽ dồn hết tốc lực để chinh phục từng cột mốc, qua mỗi cột mốc tôi lại có thêm động lực để chinh phục các cột mốc tiếp theo, cho đến khi về đích. Ban đầu, tôi chưa biết tới điều này, tôi luôn đặt ra cho mình một mục tiêu duy nhất đó là cái đích cuối cùng, và kết quả là chạy được khoảng hơn 10km là tôi đã cảm thấy đuối sức. Ý chí của tôi đã bị cả chặng đường dài phía trước quật ngã."

Giống như những gì vận động viên đó nói, ưu điểm của việc phân chia mục tiêu là: thứ nhất, nó khiến cho mục tiêu lớn tưởng chừng như xa vời trở nên thiết thực và dễ

nắm bắt hơn. Khi tâm lý tin tưởng rằng mục tiêu đó có thể thực hiện được, thì hành động của bạn sẽ không bị chi phối bởi nỗi sợ thất bại. Có rất nhiều nguyên nhân khiến chúng ta chần chừ khi làm một việc gì đó, trong đó việc đặt ra mục tiêu quá cao, khiến chính mình sợ hãi là một trong những nguyên nhân lớn nhất. Thực hiện việc phân chia mục tiêu chính là một phương thức để giảm thiểu hoặc phòng tránh sự trì trệ do tâm lý sợ hãi thất bại gây ra. Phân chia mục tiêu còn giúp bạn có thêm niềm tin khi thực hiện. Khi thấy mục tiêu hoàn toàn nằm trong tầm với, bạn sẽ cảm thấy tự tin. Không cần phải nói, hẳn ai cũng hiểu sự tự tin có tác dụng quan trọng như thế nào đối với việc hoàn thành mục tiêu trong cuộc sống.

## **6. Tìm ra những mục đích khác nhau cho một sự việc**

Cảm giác có mục đích là động lực tốt nhất để sống. Khi bạn có lý do để sống, bạn sẽ không bao giờ tìm thấy lý do từ bỏ cuộc đời.

— Khuyết danh

Một kẻ chán ghét sự vô vị và nhàm chán như tôi lại có thể kiên trì với môn chạy bộ, môn thể thao cứ lặp đi lặp lại và có vẻ máy móc, bạn có thấy kỳ lạ không? Sở dĩ tôi làm được như vậy là vì tôi cố gắng tìm ra cho mình những mục đích khác nhau của việc chạy bộ. Tôi thường đeo headphone để nghe nhạc, có lúc nghe thời sự hoặc học tiếng Anh. Khi làm như vậy, tôi cảm giác mình đang chạy với cảm giác vô cùng thư giãn và tràn đầy khí thế học hành. Sau khi chạy xong, tôi thường mua ít đồ ăn sáng mang về nhà. Thỉnh thoảng, tôi tự thay đổi lộ trình chạy để ghé qua chợ hoặc siêu thị, khệ nệ vác đủ các loại rau củ quả về cất kín trong tủ lạnh. Thật sự tôi cảm thấy rất hài lòng với những gì đã làm... Bạn thấy đây, chạy bộ với tôi không chỉ có tác dụng rèn luyện sức khỏe, giảm mỡ giữ dáng mà còn có thể kết hợp với đi chợ, rèn luyện tiếng Anh và cập nhật tin tức, đúng là một công đôi ba việc!

Tôi từng đọc đâu đó một câu châm ngôn, đại ý là: Chỉ cần nghĩ đến một việc có thể đem lại cho mình nhiều lợi ích cho, chúng ta sẽ có cảm giác như "mình lời rồi" và từ



đó, có thể kiên trì thực hiện để thỏa mãn sự "tham lam" của bản thân. Quả thực, cứ mỗi khi hoàn thành được vài việc một lúc như vậy, tôi cảm thấy rất hãnh diện vì khả năng sắp xếp và hoàn thành công việc của mình. Điều này sẽ cho bạn tâm lý tích cực mỗi khi bắt tay làm việc gì đó và sẽ trở thành sức mạnh để bạn chiến thắng những khó khăn ngăn trở.

"Tìm ra nhiều mục đích cho một sự việc", bài học này còn có thể áp dụng trong cả công việc và học tập. Công việc hiện tại đòi hỏi tôi phải thường xuyên đi công tác, đi sớm về muộn. Cả một hành trình dài ngồi trên tàu xe quả thực rất chán nản, thi thoảng tôi không tránh được những cảm xúc tiêu cực. Thế nhưng thật kỳ lạ, cứ mỗi lần đi công tác tôi lại tự nhủ tôi có thêm thì giờ để đọc sách mà không bị làm phiền, được thưởng thức đặc sản của nhiều địa phương hoặc tự do lang thang du lịch vài nơi khi có thời gian rảnh... Chỉ cần nghĩ như vậy thôi, nỗi buồn bực trong tôi như tan biến hết. Khi làm bất cứ việc gì, hãy tìm thêm những ý nghĩ tích cực và tìm ra những mục đích khác thiết thực với bản thân. Khi đó, bạn sẽ thấy trong mình tràn đầy năng lượng sống, hoàn thành công việc một cách vui vẻ, và còn nhận thấy cuộc sống này thật tươi đẹp.

Tôi đã nhận được rất nhiều điều trong quá trình chạy bộ, như có một thân thể khỏe mạnh, một thái độ sống tích cực, cảm giác sảng khoái khi mồ hôi tuôn ra như tắm,

làm quen thêm nhiều bạn mới trên đường chạy... Trong chạy bộ, không có bước chân nào là lãng phí, và cuộc sống cũng vậy. Chỉ cần bạn sống bằng cả nhiệt huyết từ trái tim thì không có phút giây nào là vô nghĩa, bạn sẽ luôn nhận được rất nhiều thứ và mỗi bước chân là bạn đang tiến gần đến một tương lai tươi sáng.

## ***7. Muốn đi đến ngày mai, phải khởi hành từ hôm nay***

Đừng để cuộc đời làm bạn nản chí. Ai đạt được vị thế của hôm nay cũng phải bắt đầu từ đâu đó trong quá khứ.

— Richard L. Evans

Môi rất thích bộ phim Groundhog Day (Ngày Chuột chũi), nhân vật Phil do diễn viên Bill Murray thủ vai thực sự rất ăn nhập. Hàng ngày, Phil đọc những mẫu tin dự báo thời tiết hài hước cho thính giả nghe, và cứ vào ngày mừng 2 tháng 2 mỗi năm, anh đều phải đến một thị trấn nhỏ có tên là Psou Thani để làm phóng sự về Ngày Chuột chũi của cư dân địa phương. Đây đã là lần thứ 4 Phil tham gia ngày lễ và thực ra anh vô cùng chán ghét công việc này. Ngay sau khi hoàn thành công việc, Phil lập tức trở về nhà, nhưng trên đường về lại gặp phải một trận bão tuyết lớn, thế nên anh đành phải tiếp tục ở lại thị trấn.

6 giờ sáng ngày thứ hai, tiếng chuông báo thức inh ỏi làm anh thức giấc. Và kỳ lạ thay, Phil phát hiện ra mọi việc đều lặp lại y hệt ngày hôm qua. Điều này khiến anh cảm thấy vô cùng căng thẳng, hoang mang và sợ hãi, anh nghi ngờ rằng mọi thứ không phải sự thực. Sau khi trải qua một ngày như vậy, chuông báo thức vừa reo, Phil bất đắc dĩ lại phải chào đón một ngày mừng 2 tháng 2 nữa. Cuộc đời của Phil như bị thương để nguyên rửa, như một cuốn băng tua đi tua lại không có điểm dừng.

Sau phút ban đầu bối rối, Phil bắt đầu cảm nhận được niềm vui, bởi anh đã biết được tất cả những sự việc tiếp theo sẽ xảy đến như thế nào, nỗi sợ hãi về một tương lai bất định đã biến mất, giờ đây Phil bắt đầu coi thường những phép tắc và chuẩn mực đạo đức, anh tận dụng cơ hội này để làm chuyện xấu. Việc tán tỉnh các cô gái trở nên dễ như trở bàn tay, cướp ngân hàng cũng không cần đắn đo suy nghĩ. Một lần nọ, Phil bắt đầu theo đuổi nữ biên kịch xinh đẹp, sau khi thất bại, anh bỗng trở nên chán ghét cuộc sống không lối thoát này và dùng đủ mọi cách để tự tử, đâm xe, nhảy lầu, treo cổ, tự thiêu... Nhưng bất luận hôm đó có xảy ra chuyện gì, chỉ cần đến 6 giờ sáng ngày hôm sau, mọi thứ lại đầu vào đây.

Dần dần Phil đã bình tĩnh, anh không còn tìm cách trốn tránh ngày mừng 2 tháng 2 treo ngoe kia nữa mà bắt đầu thay đổi thái độ sống của bản thân, chịu khó giúp đỡ mọi người, cải thiện các mối quan hệ của mình và dành thời gian học thêm nhiều thứ khác... Từ một anh chàng ngạo mạn bất cần, Phil dần trở nên đa tài, tốt bụng và chân thành trong mắt mọi người. Cuối cùng, anh đã giành được tình yêu của nữ biên kịch, kết thúc một ngày mừng 2 tháng 2 hoàn hảo, ánh nắng ấm áp buổi ban mai của ngày mừng 3 tháng 2 rọi lên ô cửa của đôi tình nhân trẻ còn đang say giấc.

Bộ phim đã để lại trong tôi một ấn tượng đặc biệt và những bài học sâu sắc.

Bài học thứ nhất: hãy học cách tiếp nhận những thứ bạn không thể thay đổi, và thay đổi những thứ bạn có thể thay đổi được.

Ở Mỹ có một hội những người cai rượu hoạt động một cách bí mật, lời thề của họ hết sức thú vị: "Cảm ơn Thượng đế đã cho chúng con biết có những chuyện không thể thay đổi được, cảm ơn Thượng đế đã ban sức mạnh để chúng con thay đổi mọi thứ và cảm ơn Thượng đế đã giúp chúng con phân biệt được hai việc này." Khi không thể thay đổi môi trường của thế giới bên ngoài, bạn cần phải tiếp nhận nó. Trong phim, mới đầu Phil không thể chấp nhận được việc mọi chuyện đều sẽ dừng lại vào ngày mừng 2 tháng 2. Anh chán ghét cuộc sống và tìm mọi cách để tự sát, và hiển nhiên là thất bại. Nếu như bạn tạm thời không có năng lực để thay đổi hoàn cảnh, trước hết, hãy học cách chấp nhận nó, chỉ sau khi chấp nhận thực tại, chúng ta mới có thể tìm cho mình một hướng đi mới. Nếu cứ làm những việc vô dụng và hao tâm tổn sức, chi bằng hãy tìm hiểu xem bạn có thể thay đổi được điều gì, cố gắng tạo ra những giá trị và niềm vui mới từ cuộc sống hiện tại.

Nếu như không có cách nào để thay đổi thế giới bên ngoài, hãy thay đổi chính mình, bởi vì đó là điều có thể thay đổi được. Khi bạn tập trung sự chú ý để hoàn thiện bản thân, cuộc sống của bạn cũng sẽ trở nên tốt đẹp. Chấp nhận những điều bạn không thể thay đổi, thay đổi

những điều bạn có thể thay đổi được, và nhìn nhận được sự khác biệt giữa hai điều này, đó là bài học mà chúng ta cần phải theo đuổi suốt cuộc đời.

Ngoài việc thay đổi hành vi của chính mình, bạn có thể thay đổi được thái độ nhìn nhận của bản thân. Khó khăn trắc trở có nhiều tới đâu cũng phải chịu thua trước thái độ và phản ứng của bạn trước chúng. Thái độ tiêu cực khi nhìn nhận một sự việc thường sẽ làm tổn thương lòng tự tin, mài mòn ý chí phần đầu của con người. Cũng giống như khi nhìn một nửa ly nước, có người nói "chỉ còn nửa ly nước", cũng có người nói "vẫn còn nửa ly nước." Thái độ khác nhau sẽ tạo ra những cuộc đời khác nhau, bạn có thể thay đổi thế giới của chính mình thông qua việc thay đổi cách nhìn và thái độ của bản thân.

Một người bạn của tôi kể rằng cô ấy cần phải thi lấy bằng chứng nhận nghiệp vụ kế toán mới có thể giữ được vị trí hiện tại và được tăng lương. Cô ấy mắc bệnh dị ứng với tất cả các cuộc thi, nhưng nhận biết được tính quan trọng của cuộc thi lần này, cô ấy đã quyết tâm thay đổi cách nhìn nhận của bản thân, tự đưa ra những ám thị tâm lý tích cực. Thi đỗ cũng đồng nghĩa với được tăng lương, từ chán ghét trở thành yêu thích, từ ôn tập tiêu cực đến học tập tích cực. Cuối cùng cô ấy đã thi đỗ, không chỉ được thăng chức mà còn trở thành cán bộ nguồn của công ty, điều này khiến cô ấy vô cùng vui sướng. Sau sự kiện này, sự tự tin của cô ấy đã tăng lên

đáng kể.

Khi đối mặt với sự nghiệt ngã của số phận và thử thách của cuộc sống, chỉ cần có được một phương thức tư duy, thái độ sống tích cực, và một tinh thần lạc quan cầu tiến, chúng ta sẽ có thể khắc phục được khó khăn.

Bài học thứ hai: Đừng đánh giá thấp giá trị của ngày hôm nay.

Trong phim, Phil đã phải trải qua vô số ngày mừng 2 tháng 2, lãng phí thời giờ trong những trò vô thưởng vô phạt và rất nhiều lần tìm cách tự sát. Cuối cùng anh ấy mới thực sự bắt đầu thay đổi suy nghĩ, lấy việc giúp người làm niềm vui và học thêm nhiều tài nghệ. Trong hiện thực, không bao giờ chúng ta chỉ dừng lại ở ngày mừng 2 tháng 2, mừng 2 tháng 2 qua đi thì sẽ là mừng 3 tháng 2, và cứ như vậy... Nếu như lãng phí ngày hôm nay, thì sẽ không còn ngày hôm nay nào khác để bạn làm lại từ đầu. Sự lãng phí thời gian vĩnh viễn là không thể bù đắp, cũng như một dòng sông chảy trôi liên tục mà không thể ngược dòng.

Khi còn nhỏ, tôi luôn cảm thấy cuộc sống thật khúc khuỷu và dài lê thê, giờ đây tôi vẫn thấy cuộc sống thật khúc khuỷu, nhưng đã không còn dài như xưa nữa. Hồi trung học tôi cảm thấy như mình đang ngồi trên một chiếc xe lửa cũ kỹ chậm chạp, lên đại học cảm thấy như ngồi xe buýt, đi làm được ba năm cảm thấy như ngồi tàu điện, chẳng biết sau vài năm nữa, cảm giác của tôi có

như ngồi trên tên lửa hay không. Tôi tin rằng các bạn cũng có cảm nhận này: khi còn nhỏ một năm dường như trôi qua rất chậm, trong lòng lúc nào cũng mong chờ nghỉ hè, và thấy mùa hè đến thật muộn. Nhưng khi lên đại học, rồi ra trường đi làm, ngày tháng trôi qua như bị ai đánh cắp, từng ngày từng tháng trôi qua như gió. Tuổi càng nhiều thì thời gian trôi càng nhanh, cho dù bạn có sống ở đâu, thuộc chủng tộc nào, thứ cảm giác mà khi bạn càng già, thời gian sẽ trôi càng nhanh vẫn không thay đổi. Tại sao lại có cảm giác này? Các nhà khoa học đưa ra ba lý do, trong đó có một lý do như sau: Một giờ, một ngày, một tháng, một năm khi còn nhỏ sẽ có tỷ lệ hoàn toàn khác so với một giờ, một ngày, một tháng, một năm khi bạn 40 tuổi. Tuổi càng nhiều, tổng thời gian bạn còn sẽ càng ít, vì vậy sẽ cảm thấy thời gian trôi qua rất nhanh. Chính vì vậy, chúng ta càng nên trân trọng thời gian của bản thân.

Trong cuộc sống của chúng ta, mỗi ngày đến đều hoàn toàn mới mẻ và vô giá, thậm chí từng giờ từng phút đều mới mẻ và vô giá, bởi vì nếu đánh mất ngày hôm nay, bạn sẽ không thể đảo ngược thời gian để làm lại từ đầu. Chúng ta luôn viện ra đủ các loại lý do để kéo dài những việc chúng ta muốn làm hoặc nên làm: "Hôm nay buồn ngủ quá, mai học tiếp vậy", "Hôm nay xả hơi một chút, mai sẽ cố tiếp", "Hôm nay bận quá, ngày mai đưa cô ấy đi chơi vậy"... Chúng ta còn có những ảo tưởng hoàn



hảo để tự dối mình như: ngày mai cũng chẳng sao, dù gì vẫn còn sớm chán, sau này vẫn còn cơ hội... và cứ thế, chúng ta tuột mất rất nhiều cơ hội, đánh rơi không ít trải nghiệm tốt đẹp và lãng phí quá nhiều thời gian. Vậy nhưng bản thân chúng ta lại không nhận ra điều này, cứ để từng ngày từng giờ trôi qua trong vô vọng và đình trệ, tất cả mọi việc đều "để mai tính". Thực tế, chẳng những chúng ta không có nhiều thời gian, mà chúng ta còn lãng phí rất nhiều thời gian, nếu như phải nỗ lực, phải thay đổi, hãy bắt tay vào hành động, đừng coi nhẹ giá trị của ngày hôm nay. Tận dụng từng giây từng phút, bước từng bước để biến mơ ước của bản thân thành hiện thực.

Bài học thứ ba: muốn đi đến ngày mai, phải khởi hành từ hôm nay.

Cuộc sống của chúng ta cũng giống như những thước phim, cũng đều là sự lặp đi lặp lại của mỗi ngày, hôm nay là sự lặp lại của hôm qua, ngày mai là sự lặp lại của hôm nay. Nhưng thực ra mỗi ngày đều không giống nhau, mỗi người đều chỉ có một "ngày hôm nay". Vậy nhưng, chúng ta lại sống với một phương thức y hệt cho những ngày hoàn toàn không giống nhau như vậy. Hãy vứt bỏ sự trùng lặp nhàm chán, chào đón một cuộc sống tràn đầy màu sắc. Đây là điều mà ai cũng đều mong chờ, nhưng với nhiều người quen dựa dẫm, họ tình nguyện sống trong cái vòng trùng lặp êm ái đó, tự nhủ rằng thà trải qua một cuộc sống vô vị an toàn, còn hơn là phải

mạo hiểm đầy rủi ro. Vì vậy, một tương lai mới mẻ và tràn đầy màu sắc chẳng bao giờ mời gọi chúng ta.

Có lẽ bạn sẽ không bị lời nguyên giống như Phil: nếu trải qua một ngày tồi tệ thì sẽ không có cơ hội đến với ngày tiếp theo. Nhưng mỗi ngày mai của bạn đều được sao chép giống hệt với ngày hôm nay, vô số ngày mai sau nữa dường như chỉ là phiên bản copy hoàn hảo của ngày hôm nay. Sự thật là nếu ngày hôm nay bạn sống không tốt, thì ngày mai bạn sẽ khó có thể suôn sẻ. Nếu như bạn được trải qua những giây phút vui vẻ tuyệt vời trong hôm nay, đến mức bạn quên luyện không rời, vậy thì ngày mai không chỉ sẽ tới một cách tự nhiên, mà còn tới trong sự háo hức. Cũng giống như nhân vật chính trong phim, ngày cuối cùng của anh ấy mới thật vui vẻ và trọn vẹn làm sao. Phil nhiệt tình giúp đỡ người khác, tham gia party của khu phố, biểu diễn piano cùng ban nhạc, để rồi anh nhận được tình cảm của cô gái anh hằng mong ước. Khi ngày mừng 2 tháng 2 trải qua theo cách không thể tuyệt vời hơn, mặt trời của ngày mừng 3 đã chiếu trở lại trên cuộc đời anh.

Tôi từng đọc được một câu nói rất hay: Chúng ta không nên trải qua những ngày hoàn toàn khác nhau theo một cách hoàn toàn giống nhau. Chúng ta bắt buộc phải thừa nhận một điều rằng ngày hôm nay dù tốt hay xấu cũng đều là kết quả của những hành vi trong quá khứ của chúng ta. Nếu như hôm nay mọi chuyện không ổn, đó

là do chúng ta đã không đủ nỗ lực trong quá khứ. Quá khứ không thể thay đổi, chỉ cần chúng ta quyết tâm sống tốt, bắt đầu từ việc thay đổi, tìm kiếm và sáng tạo ngay từ ngày hôm nay là ngày mai sẽ hoàn toàn khác biệt. Rất nhiều người thường hay than thở về những trở ngại mình gặp phải, hối hận với những sai lầm trong quá khứ của bản thân, đó là những việc làm dại dột.

Sự nỗ lực mà chúng ta bỏ ra trong hôm nay để đem lại một cuộc sống hoàn hảo hơn trong tương lai. Nếu như muốn nói tiếng Anh trôi chảy, bạn cần bắt đầu học tập ngay; nếu như muốn chơi được một loại nhạc cụ nào đó, vậy còn chần chừ gì nữa? Nếu như muốn tự hào về bản thân trong tương lai, vậy hãy bắt đầu thay đổi và hoàn thiện chính mình ngay từ bây giờ. Từng bước chân của bạn đều hướng về tương lai, thay vì hối hận với sự bất lực của quá khứ, lo lắng vì sự mù mịt của tương lai, hãy sống tốt ngay từ giây phút này. Nếu như muốn đi đến ngày mai, hãy khởi hành ngay từ hôm nay, bạn nhé!

----- continue -----

*Xin lỗi vì đã làm mất hứng quý độc giả. Ebook này được chúng tôi cung cấp 7 chương để quý độc giả có cảm nhận khái quát về cuốn sách. Quý độc giả cảm thấy hay và có nhu cầu được thưởng thức trọn vẹn nội dung xin vui lòng mua sách ở các nhà sách, và đại lý có chứng nhận bản quyền.*

*Xin cảm ơn và mong quý độc giả ghé thăm website vào lần tới để theo dõi tiếp cảm nhận của mọi người về những đầu sách khác .*

## **DANH MỤC SÁCH KỸ NĂNG**

Kể từ năm 2006, Alpha Books đã xuất bản gần 100 đầu sách kỹ năng dành cho các bạn trẻ, mà chúng tôi đặt tên chung cho cả bộ là Skills For Success - Kỹ năng nhỏ - Thành công lớn. Bộ sách đã dần khẳng định mình là một trong những thương hiệu hàng đầu về xuất bản sách giáo dục – tư duy tại Việt Nam. Với mong muốn đem đến cho độc giả những cuốn sách giá trị, giúp bạn khám phá được trí năng tiềm ẩn của bản thân và tận dụng khả năng đó để gặt hái thành công trong công việc cũng như trong cuộc sống, chúng tôi luôn nỗ lực lựa chọn và xuất bản những đầu sách tốt nhất, hữu ích nhất với độc giả Việt Nam.

Các bạn có thể dễ dàng lựa chọn những cuốn sách phù hợp với mình dựa trên hệ thống phân loại sách theo từng dạng kỹ năng của chúng tôi: Kỹ năng tư duy; Kỹ năng tự quản lý; Kỹ năng học tập, Kỹ năng giao tiếp, Kỹ năng xã hội và Kỹ năng hướng nghiệp. Mỗi loại sách hướng dẫn bạn cách thức thực hiện và cải thiện từng kỹ năng riêng, để từ đó phát triển toàn diện bản thân. Chúc các bạn tìm được nhiều tri thức cần thiết và ngày càng trưởng thành hơn với dòng sách kỹ năng của chúng tôi.

### **SÁCH KỸ NĂNG TƯ DUY**

7 loại hình thông minh – Thomas Armstrong

Tư duy như Leonardo da Vinci – Michael J. Gelb  
Tư duy như Einstein – Scott Thorpe  
Thật đơn giản lập trình ngôn ngữ tư duy – David Molden  
NLP tự "lập trình" cho tư duy của bạn – Steve Andreas,  
Charles Faulkner  
NLP căn bản – Joseph O'Connor, John Seymour  
Một tư duy hoàn toàn mới – Daniel H. Pink  
Một nửa của 13 là 8 – Jack Foster  
Mở khóa sáng tạo – Alpha Books biên soạn  
Luật trí não – John Medina  
Khám phá thiên tài trong bạn – Michael J. Gelb  
Khơi nguồn sáng tạo – Jack Foster  
Đột phá sức sáng tạo – Michael Michalko  
Cú đánh thức tinh trí sáng tạo – Roger Von Oech  
Viết gì cũng đúng – Anthony Weston  
Cãi gì cũng thắng – Madsen Pirie  
Tư duy logic – Dennis Q. McNerny  
Những trò ngụy biện – biến sai thành trái – Alpha Books  
biên soạn  
Bạn thông minh hơn bạn nghĩ – Thomas Armstrong  
Tư duy thông minh – Art Markman  
Trí thông minh thực dụng – Harvey Deutschendorf  
Sức mạnh của thói quen – Charles Duhigg  
**SÁCH KỸ NĂNG TỰ QUẢN LÝ**  
100 bí quyết để có được mọi điều bạn muốn – Richard  
Templar

Hoàn thành mọi việc không hề khó – David Allen  
Việc hôm nay (cứ) chớ để ngày mai – Richard Templar  
Tập trung sức mạnh của tư duy có mục tiêu – Jurgen Wolff

Sức mạnh của toàn tâm toàn ý – Jim Loehr và Tony Schwartz

Sức mạnh của tập trung – Jack Canfield, Mark Victor Hansen, Les Hewitt

Sẵn sàng cho mọi việc – David Allen

Những điều trường học và cha mẹ không dạy bạn về tiền bạc – Alpha Books biên soạn

Để làm nên sự nghiệp – H. N. Casson

Kiểm soát thời gian chu toàn mọi việc – Alec Mackenzie, Pat Nickerson

Học cách tiêu tiền – Larry Winget

10 khác biệt nhất giữa kẻ giàu và người nghèo – Keith Cameron Smith

Những quy tắc để giàu có – Richard Templar, Dorothy G. Bolton

Những quy tắc trong cuộc sống – Richard Templar, Dorothy G. Bolton

Những quy tắc trong công việc – Richard Templar

Những quy tắc trong quản lý – Richard Templar

Know – how – 8 kỹ năng của người thành công – Ram Charn

**SÁCH KỸ NĂNG HỌC TẬP**

Ứng dụng bản đồ tư duy – Joyce Wycoff  
Trí tuệ Do Thái – Eran Katz  
Bí mật của một trí nhớ siêu phàm – Eran Katz  
Phương pháp học tập siêu tốc – Bobbi Deporter  
Người giỏi không bởi học nhiều – Alpha Books biên soạn  
Người thông minh học tập như thế nào – Ronald Gross  
Luyện trí nhớ – Alpha Books biên soạn  
Luyện đọc nhanh – Alpha Books biên soạn  
Để luôn đạt điểm 10 – Gordon W. Green Jr  
Bản đồ tư duy trong công việc – Tony Buzan  
Học khôn ngoan mà không gian nan – Kevin Paul  
Học tập cũng cần chiến lược – Joe Landsberger  
Học tập đỉnh cao – Ronald Gross  
Lập bản đồ tư duy – Tony Buzan  
Bí quyết vượt qua kỳ thi một cách hoàn hảo – Alpha Books biên soạn  
Phương pháp đọc sách hiệu quả – Mortimer J. Adler  
**SÁCH KỸ NĂNG GIAO TIẾP**  
25 thuật đặc nhân tâm – John Maxwell  
90 giây để thu hút bất kỳ ai – Nicholas Boothman  
IQ trong nghệ thuật thuyết phục – Kurt W. Mortensen  
Thuật đặc nhân tâm – John Maxwell  
Thật đơn giản Thuyết trình – Richard Hal  
Thật đơn giản tạo dựng quan hệ – Steven Dsouza  
Nghệ thuật giao tiếp để thành công – Leil Lowndes  
Kết giao tinh tế – Leil Lowndes

Kẻ thành công phải biết lắng nghe – Mark Goulston

Bạn có thể đàm phán bất cứ điều gì – Herb Cohen

Lời từ chối hoàn hảo – William Ury

Xây dựng nhóm hiệu quả – Brian Cole Miller

17 nguyên tắc vàng trong làm việc nhóm – John Maxwell

Những cuộc đối đầu quyết định – Kerry Patterson, Joseph Grenny, Ron Mcmillan, Al Switzler

Những cuộc đàm phán quyết định – Kerry Patterson, Joseph Grenny, Ron Mcmillan, Al Switzler

**SÁCH KỸ NĂNG QUẢN TRỊ CẢM XÚC**

Chinh phục đỉnh cao – Zig Ziglar

Dám thay đổi chính mình – Tomson Nguyen

Trí tuệ xúc cảm ứng dụng trong công việc – Daniel Goleman

Thành công vượt trội – Sandra Anne Taylor

Trí tuệ xúc cảm – Daniel Goleman

Phớt lờ tất cả bơ đi mà sống – Hugh Macleod

Mặc kệ nó làm tới đi – Richard Branson

Lời vàng của bố – Justin Halpern

Tạo dựng sự khác biệt – John Maxwell

**SÁCH KỸ NĂNG HUỐNG NGHIỆP**

10 lời khuyên khởi nghiệp – Caspian Woods

20 điều cần làm trước khi rời ghế nhà trường – Alpha Books biên soạn

50 điều trường học không dạy bạn – Alpha Books biên



soạn

Bản CV hoàn hảo – Alpha Books biên soạn

Bí quyết để kiếm được công việc trong mơ – Jeffrey J. Fox

Để không bị nhà tuyển dụng bỏ lỡ – Alpha Books biên soạn

Mưu hèn kế bẩn nơi công sở – Alpha Books biên soạn

Nghề nào cho bạn nghề nào cho tôi – Shoya Zichy và Ann Bidou

Những điều trường Harvard không dạy bạn – Mark McCormack

Những điều trường Harvard thật sự dạy bạn – Philip Delves Broughton

Những điều trường Harvard vẫn không dạy bạn – Mark McCormack

Những trò quỷ quái không trái lương tâm – Hugh Macleod

Thăng quan tiến chức – Alpha Books biên soạn

Thật đơn giản Phỏng vấn tuyển dụng – Ros Jay

Vượt qua thử thách trong phỏng vấn tuyển dụng – Alpha Books biên soạn

Trắc nghiệm ước mơ – John C. Maxwell

Chìa khóa thành công – Hoàng Gia Media và Alpha Books

ALPHA BOOKS